Obst, Gemüse & mehr

KW 18

ANGEBOTS MAGAZIN

HOW TO:

GRANATAPFEL ENTKERNEN

REZEPTE

Butternut-Kürbis mit Walnussbutter Mango-Salsa

Ofenkürbis mit Zimt, Honig und Feta

Schwedischer Birnenkuchen

Süßkartoffel-Salat mit Parmesan-Dressing

Wir recyceln!

Wir nehmen alle Kartons und sonstiges Verpackungsmaterial wie Plastik oder Papierschalen, die noch in gutem Zustand sind,

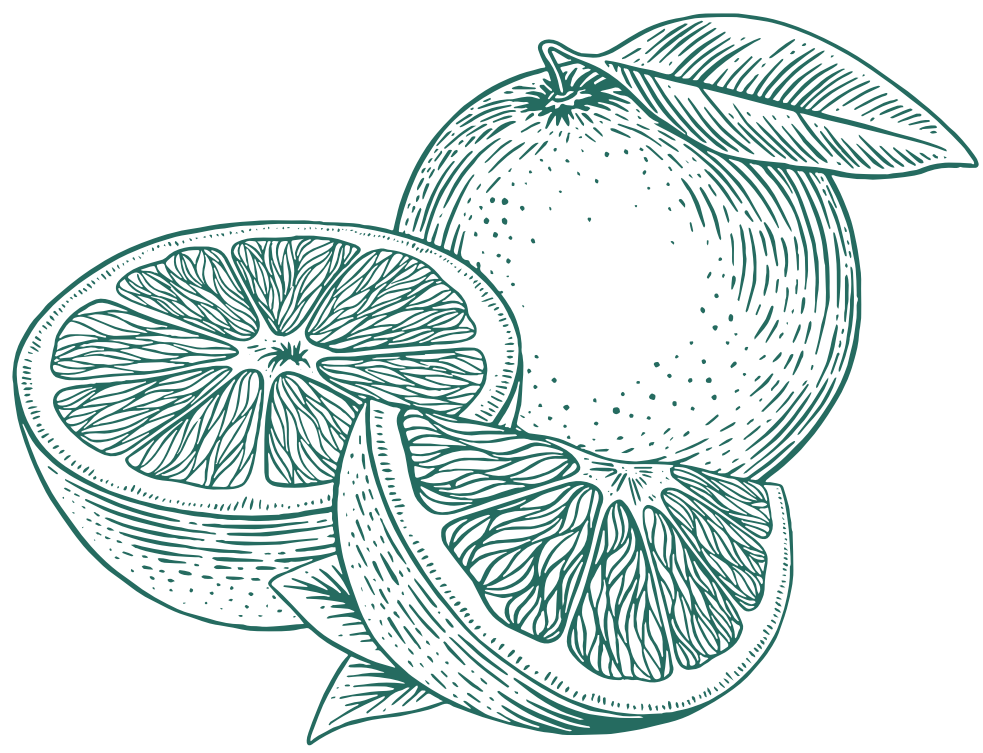
mit Kusshand zurück.

Einfach bei eurer nächsten Abholung bei uns abgeben.

Vielen Dank!

Aktion

Beim kauf einer
Family Kiste gibt es
1x 1 kg Mandarinen/
Clementinen
(im Wert von 2,50€)
kostenlos dazu!



19,90€

ca. 10,5 -11 kg*

Family Mix

Mit Blumenkohl oder Honigmelone

DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

9,90€

ca. 5 kg*

Single Mix

Aktuelle Zusammenstellung!

DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

9,90€

ca. 5 kg*

Single Obst

Aktuelle Zusammenstellung!

DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

13,90€

Frühstücks Kiste

mit Baby Paprika, 2x Almette MHD 10/17.05. Président Brie 60% MHD 03.05 Kaergarden Butter gesalzen MHD 15.05, 3x Milka, 4x halb Blut orangen und vieles mehr

Aktuelle Zusammenstellung! DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Kids Kiste

Aktuelle Zusammenstellung! DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

11,90€

10,90€

Preis zzgl. 0,50€ Pfand

Netflix Kiste

Aktuelle Zusammenstellung! DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

13,90€

Bunte Kiste

Aktuelle Zusammenstellung! DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

6,90€

Chips Kiste

MHD: Mitte -Ende Mai 2024

Aktuelle Zusammenstellung! DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

MEHR RETTEN = MEHR SPAREN!

5,90€

Gurken Family
12 Stück

11,90€

Cherrytomaten
Family
4 kg

15,90€

Jonagold Apfel
Family
7 kg

14,90€

Tafeltrauben Mix
Family
10 x 500g

SPECIALS

- 48%

2,90€

Birne “Williams”
7 Stück

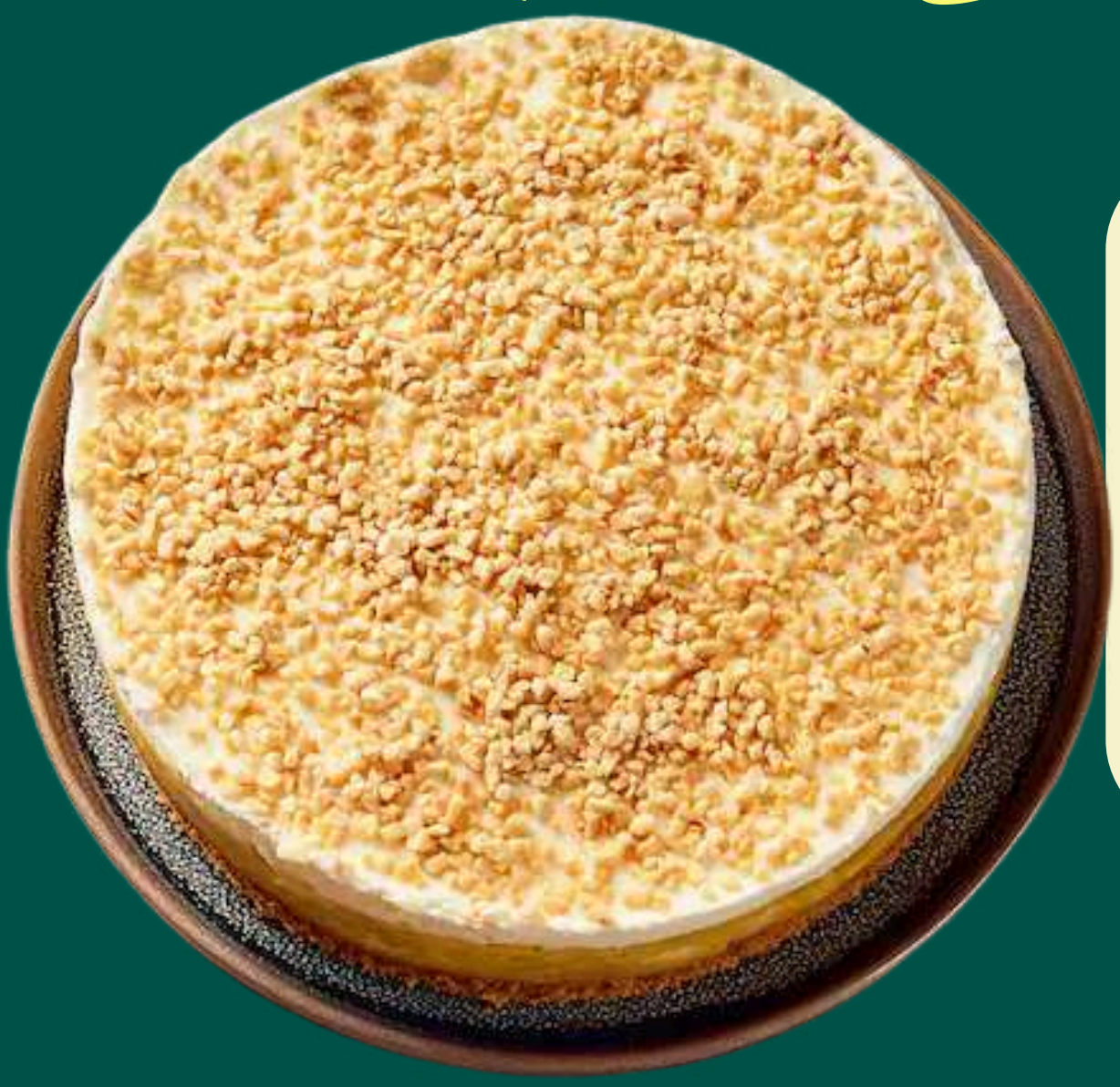
1,90€

Große Orangen
“Navel”
2 Stück

1,20€

Zitronen
500g

Schwedischer Birnenkuchen



Für 12 Portionen:

3 Ei
60 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
70 g Weizenmehl (Type 405)
1/2 TL Backpulver
600 g Birne
1 Zitronensaft
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillepudding
400 g Sahne
100 g Mandeln, blanchiert, gehackt

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft vorheizen.

2. Für den Kuchenteig die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen. Dabei nach und nach den Zucker sowie den Vanillezucker einrieseln lassen. Mehl und Backpulver unterheben, den Teig in die Springform geben, glattstreichen und für 20 Minuten goldbraun backen und anschließend auskühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Birnenfüllung vorbereiten. Die Früchte waschen, von der Schale befreien und in grobe Würfel schneiden.

4. Den Zucker zusammen mit 300 ml Wasser und dem Vanillepudding in einen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse angedickt ist.

5. Den Pudding mit den vorbereiteten Birnen verrühren und diese gleichmäßig auf dem ausgekühlten Kuchenboden verteilen, anschließend erneut auskühlen lassen.

6. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen und auf der Birnenschicht verstreichen. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten und gleichmäßig auf die Sahne streuen.

SPECIALS

- 32%

1,70

Tafeltrauben Single
MIX
ca. 500g

- 28%

2,00€

Mango groß
Genussreif

- 51%

2,90€

Wassermelone
aus Italien
1 Stück
ca. 1,8 - 2,5 kg

Mango-Salsa

Für 4 Portionen:

1 Mango
1 Zwiebel, rot
1 kleine Chilischote
8 Cherrytomaten
1 kleine Limette
4 Stiele Koriander
2 EL Olivenöl, kalt gepresst
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

1 Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel pellen und würfeln. Chilischote waschen, Stiel und Samen entfernen und fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen, Strunk herausschneiden und würfeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

2 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPECIALS

- 30%

Regional

2,50€

Knollensellerie
DUO
ca. 1,5 kg

- 48%

3,90€

Buschbohnen
1 kg

1,50€

Gurken Single
2 Stück

- 29%

3,90€

Süßkartoffeln
BIO
ca. 1 kg

Süßkartoffel-Salat mit Parmesan-Dressing

Für 4 Portionen:

1 kg Süßkartoffel
4 Ei
200 g Babyspinat
300 g Gurke
1 Bund Schnittlauch
6 EL Sonnenblumenöl
100 g Parmesan, vegetarisch
4 EL Mayonnaise
1 EL Balsamessig, weiß
2 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken
Salz
Pfeffer

1. Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die Eier in einem Topf in kaltem Wasser zum Kochen bringen, ca. 3 ½ Minuten kochen, abgießen und kalt abschrecken. Etwas abkühlen lassen und pellen.

2. Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Salatgurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und klein schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine große Schale geben. Dann Spinat, Gurke und die Hälfte vom Schnittlauch dazugeben und untermischen.

3. Den Parmesan fein reiben. Anschließend mit Mayonnaise, 4 EL warmem Wasser, Essig und Olivenöl fein pürieren. Das Dressing mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier halbieren und auf den Salat geben. Das Parmesan-Dressing über den Salat geben. Mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren.

SPECIALS

- 27%

2,90€

Hokkaido Kürbis
Premium Sorte
“Dolce Dolce”
1 Stück

1,20€

Frischer Knoblauch
1 Stück

- 52%

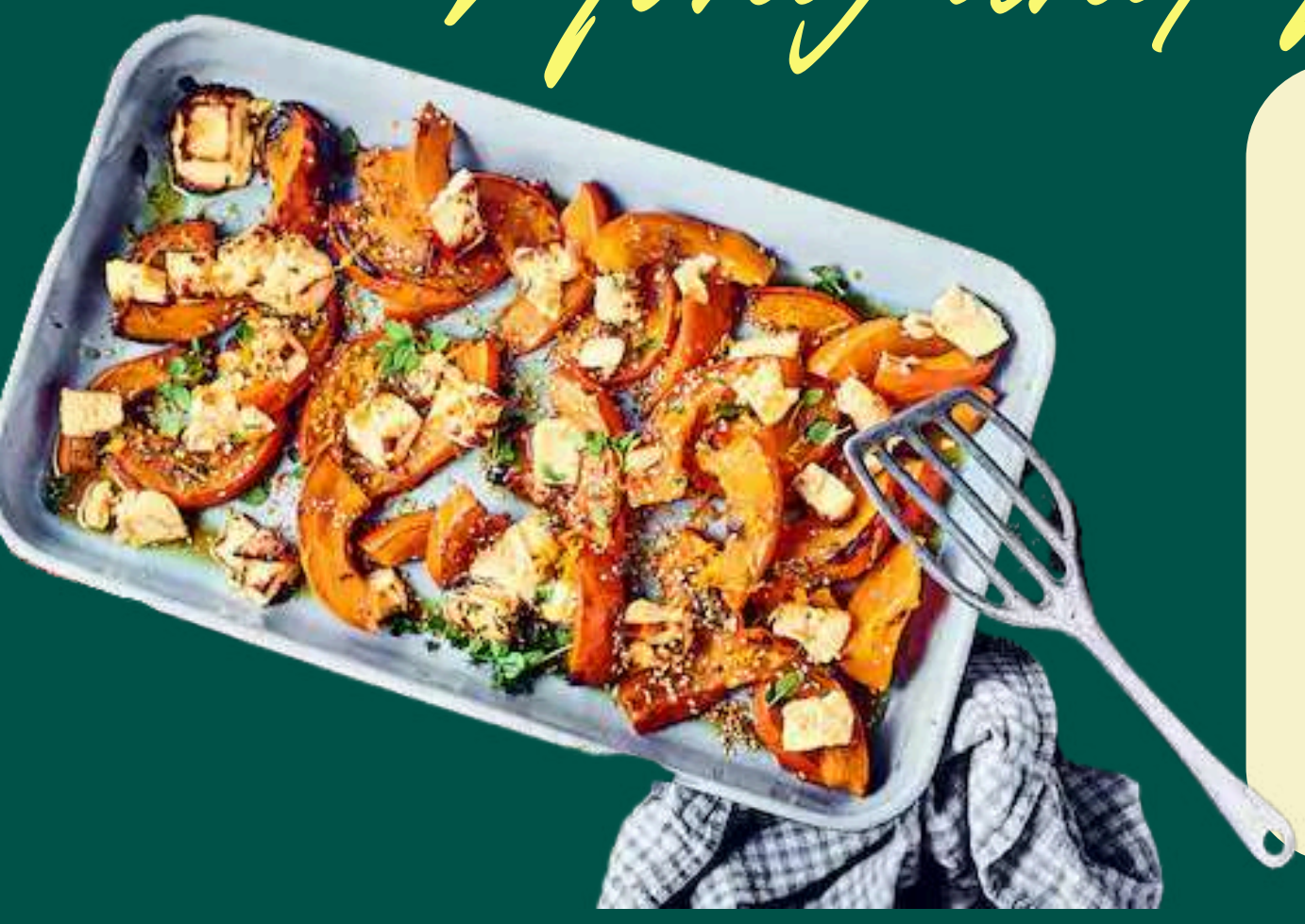
2,90€

Muskatkürbis
1 Stück
ca. 1,5kg und mehr

3,90€

Baby Paprika
rot/gelb Farbe nach
Verfügbarkeit
10 Stück

Ofenkürbis mit Zimt, Honig und Feta



Für 4 Portionen:

600 g Hokkaido-Kürbis
3 EL Rapsöl
200 g Feta
1 Orange, unbehandelt
3 EL Honig
1/2 TL Zimt
1/2 TL Paprika, edelsüß
1 Stk. Ingwer (1cm)
1 TL Salz, grob
2 EL Sesam
4 Stängel Thymian

1. Für den Ofenkürbis den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Eßlöffel herauskratzen. Den Kürbis in grobe Spalten oder Würfel schneiden und in einer feuerfesten Form verteilen.

2. Die Orange waschen und zwei Eßlöffel voll Abrieb herstellen. Die Orange auspressen, den Ingwer schälen und fein hacken.

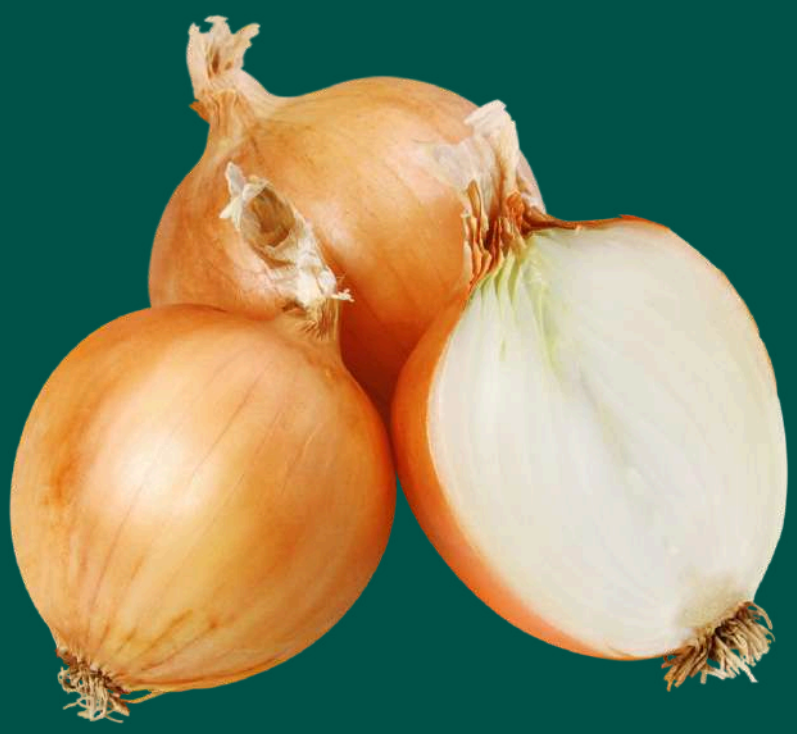
3. Öl, Orangenabrieb, Salz, Paprika, Zimt und Ingwer zu einer Marinade verrühren und über dem Kürbis verteilen. Kürbis und Marinade nochmals mit den Händen vermengen und für 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen backen.

4. In der Zwischenzeit den Feta grob zerbröseln und den Thymian zupfen. Beides über dem Kürbis verteilen und für weitere 10 Minuten backen.

5. Den Orangensaft mit dem Honig verrühren und über die Kürbis-Feta-Masse träufeln. Den Sesam über der Kürbis-Feta-Masse verteilen und alles für weitere 5 Minuten anrösten.

6. Den Ofenkürbis noch warm genießen.

SPECIALS



- 46%

1,90€

Zwiebel Trio
2x kleine Gemüsezwiebeln
1x süße Zwiebel

1,90€

Butternut Kürbis
1 Stück ca. 1 kg

1,50€

Pak Choi
1x 300g

2,20€

Rettich
1 Stück
ca. 600 - 800g

Butternut-Kürbis mit Walnussbutter

Für 4 Portionen:

1 Butternut-Kürbis (ca. 1,2 kg)
1-2 EL Olivenöl
30 g Walnüsse
2 Stiele Thymian
50 g Butter (oder vegane Margarine)
1 EL Ahornsirup
Salz

1. Butternut-Kürbis schälen, längs halbieren und entkernen. Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidebrett legen. An die langen Seiten je einen Kochlöffel legen und den Kürbis mit einem scharfen Messer senkrecht fächerförmig einschneiden.

2. Kürbishälften auf ein mit Backpapier auslegetes Backblech legen und von beiden Seiten mit Öl einpinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 20 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit für die Buttersoße Walnüsse grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Walnüsse kurz in einer Pfanne anrösten. Butter, Thymian, Ahornsirup und 1 Prise Salz dazugeben und unter Rühren erhitzen.

4. Butternut-Kürbis aus dem Ofen nehmen, großzügig mit Walnussbutter beträufeln und 30-40 Minuten fertig backen. Restliche Butter dazureichen.

SPECIALS

1,50€

Brokkoli
aus Italien
1 Stück
ca. 500g

1,70€

Fenchel XL
1 Stück

Bitte rette mich!

Lebensmittelretter Kiste

19,90€

SPECIALS

- 22%

2,90€

Pasta Mix
1x Pasta Napoletana
1x Pasta Al Formaggi
je 55g
MHD: 09/2024

3,90€

Knoblauch Öl
Flüssiger Knoblauch
zum Würzen
30ml
MHD: 05.06.24

- 18%

4,90€

Reis Duo
2x Gallo Basmati
Reis
je 500g
MHD: 05/2025

1,90€

Knorr Trio
MHD: 09/2024

SPECIALS

- 21%

5,90€

Asia Noodles Set
5x 61g
MHD: 31.08.2024

- 39%

7,90€

Kühlhaus Set
MHD: 03.05. - 17.05.24

SPECIALS

1,50€

Fuego Rote Kidney
Bohnen
410 ml
MHD: 31.05.2024

- 36%

1,90€

Patros Natur
180g
MHD: 03.05.24

1,50€

Black Tea
Mint Flavour
25 Beutel
MHD: 05/2024

SPECIALS

- 22%

4,50€

Mövenpick DUO
Gourmet Frühstück
Kirsch Mango 250g
Pfirsich-Maracuja 250g
MHD: 24.05.24 /
19.06.24

2,90€

Suppen Duo
Paprikasuppe
geräuchert
2x 380 ml
MHD: 12/2024

- 71%

1,50€

Oatly Cuisine
BIO Hafer Kochcreme
1l
MHD: 07.05.2024

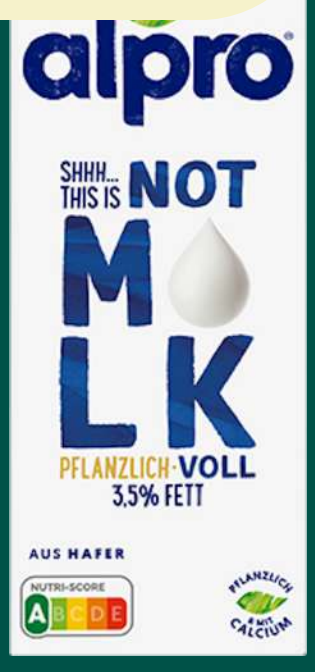
- 60%

1,20€

Glücksklee
Sprühsahne Finesse
250ml
MHD: 19.04.24

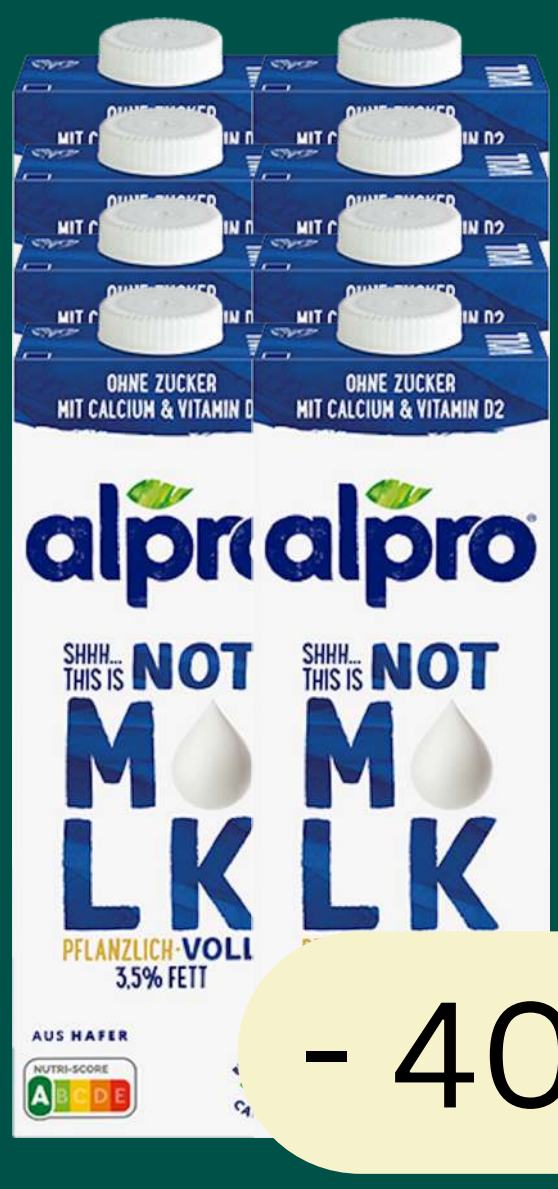
SPECIALS

- 24%



1,90€

Alpro this is not Milk
Single
3,5% Fett
1 x 1L
MHD: 14.06.2024



- 40%

11,90€

Alpro this is not Milk
Family
3,5% Fett
8 x 1L
MHD: 14.06.2024

- 15%

2,90€

Choco Crossies
Crunchy Moments
Tiramisu
140g
MHD: 31.08.2024

- 28%

2,50€

Président Briespitze
Weichkäse 60 % Fett
200g
MHD: 03.05.2024

SPECIALS

- 21%

3,50€

BIO Wagner DUO
Bio Ingwer & Bio
Kurkuma gemahlen
60g & 58g

- 27%

4,40€

Orient
Gewürzzubereitung
marokkanisch
inspiriert
85 g
MHD: 21.07.24

- 17%

1,90€

BioWagner
Bio Basilikum
getrocknet
15g
MHD: 12/2026

3,50€

Easy Gourmet
Gewürz DUO
BIO Koriander
BIO Oregano
35g
MHD: 12/2025

SPECIALS

- 64%

2,90€

Starbucks Colombia
DUO
57g, 20 Kapseln
gemahlener Röstkaffee
für das NESPRESSO
System 100% Arabica.
MHD: 25.09.23

- 20%

3,90€

Premium Iranische
Datteln
“Mazafati”
ca. 500g
MHD: 12/2025

- 38%

4,90€

Witor´s La Fondente
dunkle Haselnuss-
Schokoladen- creme
Brotaufstrich
360g
MHD: 06/2024

FETT
FREI!

2,50€

Rita´s Salatsößle
mit Lemberger
250 ml
MHD: 07/2024

SPECIALS

- 65%

2,00€

Bratmaxe
Veggie-Griller
2x 180g
Für Grill und Pfanne
MHD: 16.04.24

- 66%

2,20€

Reis Öl
500 ml
MHD: 02.03.2024

- 37%

5,90€

Grashoff Chocolat
1x Milchschokolade
1x Milchschokolade
mit Haselnüssen
je 140g
MHD: 22./26.11.24

- 37%

5,90€

Grashoff Konfitüre
1x Quitte &
1x Physalis
je 140g
MHD: 02./05.12.24

SPECIALS

- 12%

3,50€

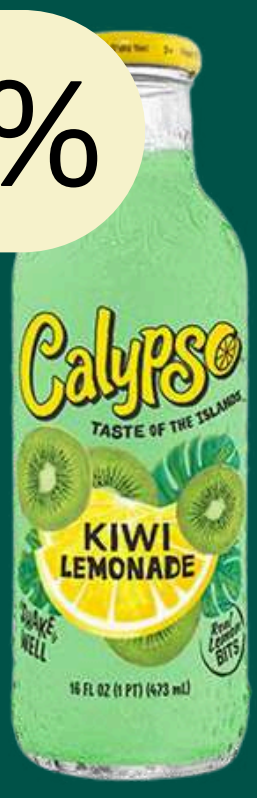
Calypso rot
Paradise Punch
Lemonade
473 ml
MHD: 05/06.2025
zzgl. 0,25€ Pfand

- 12%

3,50€

Calypso blau
Ocean Blue Lemonade
473 ml
MHD: 05/06.2025
zzgl. 0,25€ Pfand

- 12%



3,50€

Calypso grün
Kiwi Lemonade
473 ml
MHD: 05/06.2025
zzgl. 0,25€ Pfand

- 17%

9,90€

Calypso Trio
MHD: 05/06.2025
je 473ml
zzgl. 0,75€ Pfand

SPECIALS

- 41%

4,90€

Arizona Green Tea
8 x 0,5 L
MHD: Ende April 2024

- 33%

- 47%

2,40€

Multivitaminsaft
6 x 0,33l
MHD: 16.04.24
Preis zzgl. 1,50€ Pfand

1,90€

Apfelsaft
6 x 0,33l
MHD: 14.04.24
Preis zzgl. 1,50€ Pfand

SPECIALS

1,10€

Fanta Lemon Single
weniger Kalorien
1x 0,5l
MHD: 30.04.24
zzgl. 0,25€ Pfand

9,90€

Fanta Lemon Family
weniger Kalorien
12x 0,5l
MHD: 30.04.24
zzgl. 3,00€ Pfand

- 50%

8,50€

Valensina Kids
Bibi & Tina Frucht Mix
6x 0,33l
Ben. Blümchen Fruchtmix rot
6x 0,33l
MHD: 26/28.05.24
zzgl. 3,00€ Pfand

Candy Shop

Jetzt gibts was zu Naschen!

SPECIALS

- 44%

1,50€

Alfonso Torres
Spanische Premium
Kartoffelchips
170g
MHD: 22.06.24

- 61%

1,90€

Chocolate Chip
Scottish Shortbread
Duncans of Deeside
200g
MHD: 30.04.24

- 57%

1,50€

Premium
Reiscracker
Honey Mustard
85g
MHD: 06/2024

SPECIALS

- 41%

2,90€

OREO
Original
12 x 2er Packs
MHD: 05.03.24

- 49%

3,30€

Taveners TRIO
Soft Strawberry
Liquorice
3x 165g
MHD: 01/2024

- 50%

1,00€

Kinder Creamy
Milky Crunchy
19g
MHD: 08/2024

- 30%

0,70€

Kinder Delice
39g
MHD: 06/2024

MEHR RETTEN =
MEHR SPAREN!

- 52%

17,90€

Torres Family
Spanische Premium Kartoffelchips
14 x 170g
MHD: 22.06.24

- 45%

- 53%

9,90€

Multivitaminsaft Family
5x 6er Pack
30 x 0,33l
MHD: 16.04.24
Preis zzgl. 7,50€ Pfand

8,50€

Apfelsaft Family
5x 6er Pack
30 x 0,33l
MHD: 14.04.24
Preis zzgl. 7,50€ Pfand

Du findest uns hier...

Scanne den QR-Code mit deiner Handy-Kamera und du wirst automatisch zu der jeweiligen Gruppe geleitet.

Scan me

BIELEFELD

Immer **Montags** von
16:00 - 18:00 Uhr
und **Samstags** von
12:00 - 14:00 Uhr

SCHLANGEN

Immer **Montags** von
17:00 - 18:00 Uhr

DETMOLD

Immer **Montags** von
19:00 - 20:00 Uhr

Du findest uns hier...

Scan me

STADTHAGEN

Immer **Dienstags** von
15:00 - 18:00 Uhr

RIETBERG

Immer **Mittwochs** von
17:00 - 19:00 Uhr

DELLIGSEN

Immer **Mittwochs**

SCHEDEN

Immer **Donnerstags**

LIPPSTADT

Immer Donnerstags
von 15:00 - 18:00
Uhr

Du findest uns hier...

Scan me

HERFORD

Immer **Freitags** von
14:30 - 16:30 Uhr

AUHAGEN

Immer **Freitags** von
16:00 Uhr - 18:30 Uhr

0174 5871616
einfach eine WhatsApp schicken und nicht´s mehr verpassen

LAGE

Immer **Freitags** von
18:00 - 19:00 Uhr

BAD SALZUFLEN

Immer **Samstags** von
14:00 - 15:00 Uhr

Impressum
Welk,William & Kara, Mahsum GbR
Niedernstraße 12
33602 Bielefeld